



Пусть прием пищи в кругу семьи будет проходить в непринужденной атмосфере.

- Мне нравится быть с вами. Давайте наслаждаться совместной едой. Пожалуйста, отключите телевизор, телефон и устройства мобильной связи.
- Есть или пить мне всегда нужно сидя. Сажайте меня на высокий стульчик или специальный стул-подставку, позволяющий мне сидеть за столом с семьей. Я могу есть практически то же, что и остальные члены моей семьи.
- Я учусь есть руками и с помощью ложки. Мне нужно много практиковаться. Позволяйте мне трогать еду и играть с ней. Пока я учусь есть сам, я много сорю вокруг!

Рецепт здорового перекуса:

Кесадилья

- Подогрейте тортилью из цельного зерна на сковородке.
- Положите на тортилью натертый сыр, сложите ее и продолжайте поджаривать, пока сыр не расплавится, и тортилья слегка не поджарится.
- Нарежьте на мелкие кусочки.
- Дайте им слегка остыть перед подачей на стол.

Мойте мне руки до и после еды.



Перекусы важны!

Здоровые перекусы способствуют моему росту. Продумывайте мои перекусы, и не позволяйте мне наедаться ими в течение всего дня.



Свяжитесь с WIC, если у вас есть вопросы по поводу моего питания.

Кормление грудью

- Мне нравится это особое время. Давайте продолжать, пока мы оба этого хотим!
- Вы можете рассматривать кормление грудью как угождение меня молоком.



Помогите мне полюбить свою чашку!

- Я уже пью из чашки, а не из детской бутылки. Это предохраняет мои аккуратные новые зубы от кариеса!
- Обратитесь к работникам WIC, если вам нужны советы, как помочь мне перейти с бутылки на чашку.
- Предлагайте мне между основными приемами пищи и перекусами воду, а не сладкие напитки, например, сок.

Давайте мне безопасную еду.

- Давайте мне достаточно мягкие кусочки еды "на один укус", чтобы было легко ее разжевать.
- Не давайте мне пищу, которой я могу подавиться: сырые твердые овощи, целые виноградины, арахисовое масло с ложки, чипсы, орехи, попкорн, сухофрукты, хот-дог, большие куски мяса и твердые конфеты.
- Делите виноградины пополам, намазывайте арахисовое масло на тост тонким слоем, нарежьте хот-доги вдоль.
- Я могу пробовать эту еду сейчас, если только у нас в семье нет пищевых аллергий на коровье молоко, цельное яйцо, арахисовое масло. Следите, чтобы у меня не появилась аллергия.



Давайте играть!

Если со мной играют, я вырастаю умнее, сильнее, здоровее и счастливее! Вот, что мне нравится делать вместе с вами:

- Танцевать
- Играет в «делай как я»
- Играет в прятки
- Катить мяч
- Гоняться друг за другом
- Гулять
- Взбираться по лестницам
- Строить дома из подушек, диванных подушек и одеял



Мне нравится играть каждый день.

Смотрите, что я умею!

- Мне нравится прыгать и лазить. Пожалуйста, следите за мной, чтобы уберечь меня от травм.
- Я умею произносить несколько слов. Говорите со мной, пойте и читайте мне, чтобы я мог учиться.
- У меня появились зубы! Чистите их дважды в день. Используйте маленькую мягкую зубную щетку с крошечной каплей фтористой зубной пасты.
- Следите за моей безопасностью и здоровьем.
- Всегда сажайте меня в автокресло, когда мы в машине
- Водите меня к моему доктору и дантисту.
- Помогайте мне чистить зубы пастой и зубной нитью каждый день.
- Не подпускайте меня к предметам, которые могут нанести мне травму.
- Не упускайте меня из виду, если мы находимся рядом с водой.
- Держите меня подальше от сигаретного, табачного и другого дыма.
- Будет лучше если я буду обходиться без телевизора, планшета, телефона или компьютера!
- Укладывайте меня в постель на короткий дневной сон. Мне нужно отдыхать. Почитайте мне сказку?
- Наносите на меня солнцезащитный крем, если я на улице.



Мне 1

Давайте развлекаться!

Придумывайте вместе со мной разные веселые способы употреблять здоровую пищу и быть активным!



Теперь я малыш.
Я готов начать пробовать
новую еду.

В течение следующего года я сильно изменюсь.
Сейчас я питаюсь скорее как ребенок, но вскоре
моя еда будет больше похожа на вашу.

- Мне нравится вам подражать. Если вы едите здоровую пищу, я тоже хочу ее пробовать.
- Если я буду пробовать множество различной еды в маленьком возрасте, я научусь ее любить.
- Я расту не так быстро, как раньше.
Я могу есть меньше.
- Мой живот все еще маленький.
- Я знаю сам, когда я голоден.



Доверьте мне выбор количества съедаемой еды.

- Вы решаете, какую здоровую еду предлагать мне во время каждого приема пищи перекусов. Я решаю, что из предложенного съесть, и в каком количестве.
- Начните с небольших порций, 1 столовой ложки каждого блюда. Я сам попрошу еще.
- Позвольте мне самому решать, когда я наелся. Не заставляйте меня есть или «вычищать тарелку».
- Не нужно переживать, если я пропустил прием пищи или перекус.
В какие-то дни я ем больше, в какие-то - меньше.
- Давайте мне еду, которая мне нравится вместе с какой-нибудь новой едой. Возможно, вам придется предлагать мне новую еду 10 раз, прежде чем она мне понравится. Это нормально.
Я знакомлюсь с новой едой.



Полезная еда для детей, которым 1 год — предлагайте мне каждый день:

Злаки



5 или 6 на выбор:

- от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ куска хлеба или тортильи
- от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ чашки сухих хлопьев
- $\frac{1}{4}$ чашки отваренной лапши, риса или овсянки
- 2 или 3 маленьких крекера

Половина из съедаемых мной злаков должны быть цельными.

Белки



3 или 4 на выбор:

- 1 столовая ложка мелко нарубленного мяса, курицы, индейки или рыбы
- $\frac{1}{2}$ яйца
- 2 столовые ложки отваренной размятой фасоли
- $\frac{1}{2}$ столовой ложки арахисового масла
- 2 столовые ложки тофу

Самое большое количество железа для здоровой крови я получаю из мяса и фасоли!

Овощи



3 или более на выбор:

- $\frac{1}{4}$ чашки отваренных мелко нарезанных овощей
- $\frac{1}{4}$ чашки отваренных размятых овощей
- 2 унции овощного сока

Предлагайте мне темно-зеленый или оранжевый овощ каждый день!

Фрукты



3 или более на выбор:

- $\frac{1}{4}$ чашки мягкого свежего фрукта
- $\frac{1}{4}$ чашки мягких консервированных или замороженных фруктов
- 4 унции 100% фруктового сока (не больше!)

Предлагайте мне витамин С каждый день (апельсины, клубнику, дыню, манго, папайю, соки WIC).

Молочные продукты



4 на выбор:

- 4 унции молока
- 4 унции йогурта
- 1 долька сыра

Не более 16 унций молока в день! WIC дает мне цельное молоко до тех пор, пока мне не исполнится 2 года. Продукты Молочной Группы дают мне кальций, необходимый для крепости костей и зубов.

Жиры, масла и сладкое

Небольшое количество

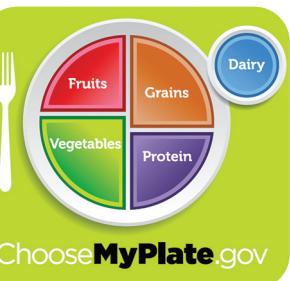


Начните с небольших порций и позвольте мне попросить еще

Планирование основной еды и перекусов для меня

Предлагайте мне 3 основных приема пищи и 2 или 3 перекуса ежедневно. Мне нравится каждый день есть примерно в одно и то же время.

Вот некоторые идеи относительно планирования основной еды и перекусов. Выбирайте разнообразную пищу, чтобы я хорошо рос и был крепким.



Основная еда и перекусы План А (1000 калорий в день)

Завтрак	1 унция злаков ½ чашки молочного продукта 1 унция белковой пищи
Перекус:	2 унции злаков ½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта
Ланч	1 унция злаков ¼ чашки овощей ½ чашки молочного продукта 1 унция белковой пищи
Перекус:	¼ чашки овощей ½ чашки молочного продукта
Обед	2 унции злаков ½ чашки овощей ½ чашки молочного продукта 1 унция белковой пищи

Основная еда и перекусы План В (1000 калорий в день)

Завтрак	1 унция злаков ½ чашки фруктов 1 унция белковой пищи
Перекус:	½ чашки фруктов ½ чашки молочного продукта
Ланч	1 унция злаков ¼ чашки овощей ½ чашки молочного продукта 1 унция белковой пищи
Перекус:	¼ чашки овощей ½ чашки молочного продукта
Обед	1 унция злаков ½ чашки овощей ½ чашки молочного продукта 1 унция белковой пищи

1 унция злаков =

- 1 куску хлеба или
- 1 унции овсяных хлопьев, готовых к употреблению или
- $\frac{1}{2}$ чашке отваренного риса, пасты или хлопьев

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: I'm 1 – Let's Have Fun!

Size: 22 x 9"

Paper stock: 80# text, matte, white

Ink color: 4-color process

Special instructions: Prints 2 sides with bleeds. Finished job folds to 5.375 x 9"

DOH Pub #: 961-997